Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT 2023/2024 untuk kegunaan guru-guru di Malaysia.
Muaturun Percuma… **\*\*DILARANG UNTUK MENGAMBIL SEBARANG BENTUK DAN JENIS KEUNTUNGAN DARIPADA PIHAK KAMI DAN WEB INI SAMA ADA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK LANGSUNG.\*\***

****

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN JASMANI

TAHUN 2

SESI 2023/2024

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 1KUMPULAN A19 Mac – 23 Mac 2024KUMPULAN B20 Mac – 24 Mac 2024 | **1** | UNIT 1: Cabaran RuangTAJUK: Teroka Ruang (1) | 1.1 Meneroka pelbagai pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa meneroka pelbagai corak  pergerakan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang  telah ditetapkan.2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang.5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Cabaran RuangTAJUK: Teroka Ruang (2) |
| MINGGU 2KUMPULAN A26 Mac – 30 Mac 2023KUMPULAN B27 Mac – 31 Mac 2023 | **1** | UNIT 1: Cabaran RuangTAJUK: Bergerak Ikut Tempo  (1) | 1.1 Meneroka pelbagai pergerakan  berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa meneroka pelbagai corak  pergerakan .5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.1.2 Melakukan pelbagai pergerakanyang  meningkatkan kelajuan semasa bergerak.2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo 2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang boleh  meningkatkan kelajuan.5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 1: Cabaran RuangTAJUK: Bergerak Ikut Tempo  (1) |
| MINGGU 3KUMPULAN A2 April – 6 April 2023KUMPULAN B3 April – 7 April 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Senaman Ceria (1) | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan  lokomotor.2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari,  mencongklang (galloping), menggelongsor,  melompat, melompat sebelah kaki  (hopping), berskip dan melonjak (leaping). 1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan  (membongkok), meregang, membuai,  meringkuk, mengilas, memusing,  menolak, menarik, mengayun dan  mengimbang.2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor.5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Senaman Ceria (2) |
| MINGGU 4KUMPULAN A9 April – 13 April 2023KUMPULAN B10 April – 14 April 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Senaman Ceria (3) |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Senaman Ceria (4) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 5KUMPULAN A16 April – 20 AprilKUMPULAN B17 April – 21 April | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Mari Melompat (1) | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor .2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat  dengan kedua-dua belah kaki dan lutut  difleksi.2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam  pergerakan lokomotor dan bukan  lokomotor.5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Mari Melompat (2) |
| KUMPULAN A23 April – 27 April 2023KUMPULAN B24 April – 28 April 2023 | **Cuti Pertengahan Penggal 1** |  |  |  |  |
| MINGGU 6KUMPULAN A30 April – 4 Mei 2023KUMPULAN B1 Mei – 5 Mei 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Lompat Riang  | 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan  lokomotor.2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor 5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun  berulang-ulang oleh dua orang rakan.2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam  pergerakan lokomotor dan bukan  lokomotor.5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Rangkaian  Pergerakan Bukan  Lokomotor | 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan  lokomotor. 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.2. Menggabungkan pelbagai pergerakan  bukan lokomotor dalam satu rangkaian  pergerakan.2.2.3. Menjelaskan postur badan yang betul  semasa melakukan pergerakan lokomotor  dan bukan lokomotor. 5.2.1. Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
|  MINGGU 8KUMPULAN A14 Mei – 18 Mei 2023KUMPULAN B15 Mei – 19 Mei 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Rangkaian  Bergabung (1) | 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan  lokomotor. 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan  semasa melakukan pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor .5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.2 Menggabungkan pelbagai pergerakan  bukan lokomotor dalam satu rangkaian  pergerakan.2.2.3 Menjelaskan postur badan yang betul  semasa melakukan pergerakan lokomotor  dan buka lokomotor. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian s secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Rangkaian  Bergabung (2) |
| MINGGU 9KUMPULAN A21 Mei – 25 Mei 2023KUMPULAN B22 Mei – 26 Mei 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Lambung dan  Tangkap (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi. 5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan.  | 1.4.1 Melambung dan menangkap objek yang  dilambung tinggi.2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya  dengan pergerakan objek.5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Lambung dan  Tangkap (2) |
| KUMPULAN A28 Mei – 1 Jun 2023KUMPULAN B29 Mei – 2 Jun 2023 | **Cuti Penggal 1** |  |  |  |  |
| MINGGU 10KUMPULAN A4 Jun – 8 Jun 2023KUMPULAN B5 Jun – 9 Jun 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Golek Tepat (1)  | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.4.2. Menggolek bola pada satu jarak.2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya  dengan pergerakan objek.5.2.3. Menerima kemenangan dan kekalahan  dalam permainan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Golek Tepat (2) |
| MINGGU 11KUMPULAN A11 Jun – 15 Jun 2023KUMPULAN B12 Jun – 16 Jun 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Baling Bola Gergasi  (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.4.3. Membaling bola pada satu jarak.2.3.1. Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya  dengan pergerakan objek.5.2.2. Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Baling Bola Gergasi  (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 12KUMPULAN A18 – 22 Jun 2023KUMPULAN B19 – 23 Jun 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Hantaran Cemerlang (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara  semasa melakukan aktiviti | 1.4.4 Menangkap bola dengan serapan daya.2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi  daya dengan pergerakan objek. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Hantaran Cemerlang (2) |
| MINGGU 13KUMPULAN A25 Jun – 29 Jun 2023KUMPULAN B26 Jun – 30 Jun 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Jaringan Emas (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi. 5.4 Membentuk kumpulan danbekerjasama  dalam kumpulan. | 1.4.5 Menendang bola yang digolekkan dengan  perlahan. 2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek  yang dipukul atau ditendang.5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Jaringan Emas (2) |
| MINGGU 14KUMPULAN A2 Julai – 6 Julai 2023KUMPULAN B3 Julai – 7 Julai 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Serang dan Tahan (1)  | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi. 5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.6 Menyerkap bola yang bergerak.2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Serang dan Tahan (2) |
| MINGGU 15KUMPULAN A9 Julai – 13 Julai 2023KUMPULAN B10 Julai – 14 Julai 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Voli Belon (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi. 5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan  dengan menggunakan pemukul yang  mempunyai permukaan luas seperti raket. 2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek  yang dipukul atau ditendang.5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk  kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Voli Belon (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 16KUMPULAN A16 Julai – 20 Julai 2023KUMPULAN B17 Julai – 21 Julai 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Pukul dan Lari (1)  | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.4.8 Memukul bola yang diletakkan di atas tee  dengan menggunakan pemukul berbentuk  silinder seperti bet sofbol.2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek  yang dipukul atau ditendang.5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat  digunakan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Pukul dan Lari (2)  |
| MINGGU 17KUMPULAN A23 Julai – 27 Julai 2023KUMPULAN B24 Julai – 28 Julai 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Tangan Ajaib (1) | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan.  | 1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan  pada satu jarak.2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Tangan Ajaib (2) |
| MINGGU 18KUMPULAN A30 Julai – 3 Ogos 2023KUMPULAN B31 Julai – 4 Ogos 2023 | **1** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Kelecek Zig-Zag (1)  | 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran  manipulasi.2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik dalam  kemahiran manipulasi.5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan.  | 1.4.10 Mengelecek bola menggunakan kaki  pada satu jarak.2.3.2 Menaakul postur badan semasa  melakukan kemahiran manipulasi.5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk  kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 2: Mari BersenamTAJUK: Kelecek Zig-Zag (2) |
| MINGGU 19KUMPULAN A6 Ogos – 10 Ogos 2023KUMPULAN B7 Ogos – 11 Ogos 2023 | **1** | UNIT 3: SenamrobikTAJUK: Mari Bergerak  Berirama (1) | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan  berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  berirama.5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor  mengikut tempo muzik yang didengar.2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang  sesuai mengikut tempo.5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 3: SenamrobikTAJUK: Mari Bergerak  Berirama (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 20KUMPULAN A13 Ogos – 17 Ogos 2023KUMPULAN B14 Ogos – 18 Ogos 2023 | **1** | UNIT 3: SenamrobikTAJUK: Mari Bergerak  Berirama (3) | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan  berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  berirama.5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor  mengikut tempo muzik yang didengar.2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang  sesuai mengikut tempo.5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 3: SenamrobikTAJUK: Mari Bergerak  Berirama (4) |
| MINGGU 21KUMPULAN A20 Ogos – 24 Ogos 2023KUMPULAN B21 Ogos – 25 Ogos 2023 |  |  |  |  |  |
| KUMPULAN A27 Ogos – 31 Ogos 2023KUMPULAN B28 Ogos – 1 Sept 2023 | **Cuti Penggal 2** |  |  |  |  |
| MINGGU 22KUMPULAN A3 Sept – 7 Sept 2023KUMPULAN B4 Sept – 8 Sept 2023 | **1** | UNIT 3: SenamrobikTAJUK: Kami Kreatif (1)  | 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan  berirama. 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dalam pergerakan  berirama.5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.5.2 Mereka cipta rangkaian pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor dengan  prop mengikut tempo.2.4.2 Membuat justifikasi pergerakan  lokomotor dan bukan lokomotor yang  sesuai dalam satu rangkaian pergerakan  mengikut tempo.5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan |  |
| **2** | UNIT 3: SenamrobikTAJUK: Kami Kreatif (2) |
| MINGGU 23KUMPULAN A10 Sept – 14 Sept 2023KUMPULAN B11 Sept – 15 Sept 2023 | **1** | UNIT 3: SenamrobikTAJUK: Kami Kreatif (3) |
| **2** | UNIT 4: SarkasTAJUK: Gerak ria | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan  haiwan. 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  penerokaan pergerakan haiwan.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.6.1 Melakukan pergerakan haiwan pada  pelbagai bentuk dan arah.2.5.1 Menyatakan perkaitan antara bentuk  badan dengan pergerakan haiwan yang  diteroka.5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang  selamat. |  |
| MINGGU 24KUMPULAN A17 Sept – 21 Sept 2023KUMPULAN B18 Sept – 22 Sept 2023 | **1** | UNIT 4: SarkasTAJUK: Kami Sentiasa  Bergerak (1) | 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan  haiwan. 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  penerokaan pergerakan haiwan.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.6.2 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan  pada satah mendatar dan menegak.2.5.2 Mengenal pasti satah pergerakan haiwan  yang diteroka.5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti.5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 4: SarkasTAJUK: Kami Sentiasa  Bergerak (1) |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 25KUMPULAN A24 Sept – 28 Sept 2023KUMPULAN B25 Sept – 29 Sept 2023 | **1** | UNIT 4 : SarkasTAJUK : Celik Gimnas (1) | 1.7 Melakukan pergerakan yang  memerlukan kawalan badan dan  sokongan. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  kestabilan bagi kawalan badan dan  sokongan.5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.7.1 Melakukan imbangan statik pada pelbagai  tapak sokongan. 1.7.2 Melakukan imbangan dinamik pada  pelbagai tapak sokongan.2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk  imbangan statik. 2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang  sesuai untuk imbangan dinamik.5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan  dan berkumpulan.  |  |
| **2** | UNIT 4 : SarkasTAJUK : Celik Gimnas (2) |
| MINGGU 26KUMPULAN A1 Oktober – 5 Oktober 2023KUMPULAN B2 Oktober – 6 Oktober 2023 | **1** | UNIT 4 : SarkasTAJUK : Stabilnya Saya (1) | 1.7 Melakukan pergerakan yang  memerlukan kawalan badan dan  sokongan. 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  kestabilan bagi kawalan badan dan  sokongan.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan | 1.7.3 Melakukan imbangan songsang dengan  tiga tapak sokongan.2.6.3 Menjelaskan bahagian anggota badan  yang boleh digunakan untuk melakukan  imbangan songsang. 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan  kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti  yang dijalankan. |  |
| **2** | UNIT 4 : SarkasTAJUK : Stabilnya Saya (2) |
| MINGGU 27KUMPULAN A8 Oktober – 12 Oktober 2023KUMPULAN B9 Oktober – 13 Oktober 2023 | **1** | UNIT 4 : SarkasTAJUK : Seronoknya (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan.2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang  menyentuh permukaan semasa  memulakan guling sisi, guling depan dan  guling belakang.5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang  selamat. |  |
| **2** | UNIT 4: SarkasTAJUK : Seronoknyak (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 28KUMPULAN A15 Oktober – 19 Oktober 2023KUMPULAN B16 Oktober – 20 Oktober 2023 | **1** | UNIT 4: SarkasTAJUK : Guling Depan  (Straddle) (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran.5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle.2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang  menyentuh permukaan semasa  memulakan guling sisi, guling depan dan  guling belakang. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti |  |
| **2** | UNIT 4: SarkasTAJUK : Guling Depan  (Straddle) (2) |
| MINGGU 29KUMPULAN A22 Oktober – 26 Oktober 2023KUMPULAN B23 Oktober – 27 Oktober 2023 | **1** | UNIT 4: SarkasTAJUK : Guling Belakang (Straddle) (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran.5.2 Menunjukkan keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti fizikal. | 1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle.2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang  menyentuh permukaan semasa  memulakan guling sisi, guling depan dan  guling belakang. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 4: SarkasTAJUK : Guling Belakang (Straddle) (2) |
| MINGGU 30KUMPULAN A29 Oktober – 2 November 2023KUMPULAN B30 Oktober – 3 November 2023 | **1** | UNIT 4: SarkasTAJUK : Formasi Gulingan (1) | 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan  lakuan yang betul. 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep  pergerakan dan prinsip mekanik bagi  kemahiran putaran.5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan. 1.8.2 Melakukan guling depan posisi straddle. 2.7.2. Membezakan bahagian badan yang  menyentuh permukaan semasa  memulakan guling sisi, guling depan dan  guling belakang.5.1.5. Mematuhi peraturan keselamatan di  tempat aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 4: SarkasTAJUK : Formasi Gulingan (2) |
| MINGGU 31KUMPULAN A5 November – 9 November 2023KUMPULAN B6 November – 10 November 2023 | **1** | UNIT 6 : Santai RiaTAJUK : Jalan-Jalan cari  Harta (1) | 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea  kreatif dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu  arah semasa melakukan aktiviti menjejak  dan mencari Harta Karun. 2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk  mencari arah dalam aktiviti menjejak dan  Mencari Harta Karun.2.10.2 Mentafsir maklumat dalam aktiviti  menjejak dan Mencari Harta Karun. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.  |  |
| **2** | UNIT 6 : Santai RiaTAJUK : Jalan-Jalan cari  Harta (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 32KUMPULAN A12 November –16 November 2023KUMPULAN B13 November –17 November 2023 | **1** | UNIT 6 : Santai RiaTAJUK : Kenangan Lama (1) | 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea  kreatif dalam aktiviti rekreasi dan  kesenggangan.5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 1.11.2 Menggunakan kemahiran lokomotor dan  bukan lokomotor semasa melakukan  permainan tradisional Galah Panjang dan  Teng-Teng.2.10.3 Menyenaraikan kemahiran lokomotor  dan bukan lokomotor dalam permainan  tradisional.5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk  kumpulan. |  |
| **2** | UNIT 6 : Santai RiaTAJUK : Kenangan Lama (2) |
| MINGGU 33KUMPULAN A19 November – 23 November 2023KUMPULAN B20 November – 24 November 2023 | **1** | UNIT 6 : Santai RiaTAJUK : Kenangan Lama (3) |
| **2** | UNIT 6 : Santai RiaTAJUK : Kenangan Lama (4) |
| MINGGU 34KUMPULAN A26 November – 30 November 2023KUMPULAN B27 November – 1 Disember 2023 | **1** | UNIT 7: Semangat MembaraTAJUK : Mari Panaskan  Badan (1) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti kecergasan  fizikal. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti  mencongklang (galloping), melompat  sebelah kaki (hopping), dan melompat  yang boleh meningkatkan suhu badan,  kadar pernafasan dan kadar nadi.4.1.1.Menjelaskan perkaitan antara aktiviti  memanaskan badan dengan peningkatkan  suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.4.1.3 Menghuraikan keperluan air sebelum,  semasa dan selepas melakukan aktiviti  fizikal.5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan  kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. |  |
| **2** | UNIT 7: Semangat MembaraTAJUK : Mari Panaskan  Badan (2) |
| MINGGU 35KUMPULAN A3 Disember – 7 Disember 2023KUMPULAN B4 Disember – 8 Disember 2023 | **1** | UNIT 7: Semangat MembaraTAJUK : Mari Sejukkan Badan (1) | 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan  konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan  semasa melakukan aktiviti kecergasan  fizikal. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan.5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam  pelbagai cara semasa melakukan  aktiviti fizikal. | 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan. 4.1.2 Menjelaskan perkaitan antara  menyejukkan badan dengan dengan  penurunan suhu badan, pernafasan dan  kadar nadi4.1.4 Menyatakan makanan yang memberi  tenaga dan membantu pertumbuhan. 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli  kumpulan semasa melakukan aktiviti  fizikal. |  |
| **2** | UNIT 7: Semangat MembaraTAJUK : Mari Sejukkan Badan (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 36KUMPULAN A10 Disember – 14 Disember 2023KUMPULAN B11 Disember – 15 Disember 2023 | **1** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Jom Berlari (1) | 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan  kapasiti aerobik. 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti  aerobik5.2 Mempunyai keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk  meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka  masa yang ditetapkan.4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti  fizikal dengan peningkatan kadar  pernafasan. 4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi  sebelum dan selepas melakukan aktiviti  fizikal. 4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar  pernafasan semasa melakukan aktiviti  fizikal. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Jom Berlari (2) |
| MINGGU 37KUMPULAN A31 Disember –4 Januari 2024KUMPULAN B1 Januari –5 Januari 2024 | **1** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Sedia Cergas (1)  | 3.3 Melakukan senaman meningkatkan  kelenturan dengan lakuan yang betul. 4.3 Mengaplikasikan konsep asas  kelenturan. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan  statik pada otot-otot utama. 4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada  bahagian yang meregang semasa aktiviti  kelenturan dilakukan.5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian  pakaian mengikut jenis aktiviti yang  dijalankan. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Sedia Cergas (2) |
| MINGGU 38KUMPULAN A7 Januari – 11 Januari 2024KUMPULAN B8 Januari – 12 Januari 2024 | **1** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Ke Taman Rekreasi  (1)  | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan  daya tahan dan kekuatan otot dengan  lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya  tahan dan kekuatan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot dan  kekuatan yang melibatkan ringkuk tubi  separa, tekan tubi ubahsuai, jengkit kaki  setempat, separa cangkung hamstring curl  dan lentik belakang ubah suai.4.4.1 Menyatakan otot-otot utama yang terlibat  semasa melakukan senaman daya tahan dan  kekuatan otot. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan  penggunaan dan fungsi alatan dengan betul. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Ke Taman Rekreasi  (2) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| MINGGU 39KUMPULAN A14 Januari – 18 Januari 2024KUMPULAN B15 Januari – 19 Januari 2024 | **1** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Mari Bergayut (1)  | 3.4 Melakukan senaman meningkatkan  daya tahan dan kekuatan otot  dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya  tahan dan kekuatan otot. 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen  pengurusan dan keselamatan. | 3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti  pada palang menggunakan tangan.4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan  senaman daya tahan dan kekuatan otot.5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa  melakukan aktiviti. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Mari Bergayut (2) |
| MINGGU 40KUMPULAN A21 Januari – 25 Januari 2024KUMPULAN B22 Januari – 26 Januari 2024 | **1** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Timbang dan Ukur  (1)  | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.4.5 Membuat perkaitan antara komposisi  badan dengan kecergasan fizikal.5.4 Membentuk kumpulan dan  bekerjasama dalam kumpulan. | 3.5.1 Mengukur ketinggian menimbang berat  badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi  ketinggian dan berat. 4.5.1 Menyatakan bentuk badan. 4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri  dengan carta pertumbuhan normal.5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan/ |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Timbang dan Ukur  (2) |
| MINGGU 41KUMPULAN A28 Januari – 1 Februari 2024KUMPULAN B29 Januari – 2 Februari 2024 | **1** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Cergas Sihat | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.4.5 Membuat perkaitan antara komposisi  badan dengan kecergasan fizikal.5.2 Mempunyai keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi  ketinggian dan berat. 4.5.1 Menyatakan bentuk badan4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang  berkaitan dengan komposisi badan.5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |  |
| **2** | UNIT 8: Larian cergasTAJUK : Doktor Sayang | 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan  komposisi badan.4.5 Membuat perkaitan antara komposisi  badan dengan kecergasan fizikal.5.2 Mempunyai keyakinan dan  tanggungjawab kendiri semasa  melakukan aktiviti. | 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi  ketinggian dan berat. 4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang  berkaitan dengan komposisi badan.5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian  secara aktif. |